想要获取更多资源吗?

点击上方图片，即可进入修行资料中心，探索浩如烟海的佛经经典、禅修指南、开示讲记以及实修方法等珍贵内容。这里汇集了助您精进修行的各类资源，无论您是初学者还是资深修行者，都能在此找到滋养法身慧命的甘露法雨，开启智慧，增长福德，成就菩提!

般若正观略讲 南怀瑾先生讲述 十方记辑

公元一九八三年寒假期间．十方丛林书院学生摒息诸缘，入禅堂精进用功，南师怀公亲为督导，并授“心经修证圆通法门”，众等如饮醍醐。诸方闻讯，咸盼共餐法味，遂辑录以公同好。（编者）

从普贤行入三摩地
尽无尽法门 汝等当学
心经为般若法门精髓
如何了苦？首重观想
照见五蕴皆空
小乘佛法如何禅修
般若就是无上咒
色与空的问题
色不异空 空不异色
受想行识 亦复如是
教你一个咒子
空里谈空 都是空话
五蕴一空 依性起修
无量法门誓愿学
观与照是同是别?
般若正修事理一定圆融
学佛从有寻有伺开始
境风吹识浪 自有定盘心
轻轻从心头起观
为大家讲个禅故事
苦由我来 有我就有苦
四大并没有障碍你
多受一分罪 多消一分业
多受一分罪 多消一分业
善念恶念都不沾
生死本空 有何可怕
见性解脱 能所双泯
自度自度 快快自度

从普贤行入三摩地

你们在禅堂里坐着用功，依照受日本佛教观念影响的本省话，叫坐禅，即普通所谓静坐。一堂静坐，就是修一堂法，到底修个什么法？??修禅定法。不然你木然不动坐着干什么？！但是，只顾坐着贪图舒服，执着清净，逃避现实，是不对的。所以，现在告诉大家一个法门，普贤行愿品的修法。修普贤法门第一要忏悔。每堂一上座，腿子收好，身心稍稍清净一下，然后观想十方三世一切诸佛菩萨，同时遍满时间空间，传法师尊亦遍满十方三世，每一佛菩萨三宝面前都有我在礼拜忏悔。把忏悔的观念情感统统归纳起来，一字一字自己思维清楚，不是嘴念，而是将生命整个投入心念中：“往昔所造诸恶业，皆由无始贪嗔痴，从身语意之所生，一切我今皆忏悔。"不是念了算数，心念随念随想，自己有哪些习气杂念？都把它投入一念的诚敬而忏悔透彻，然后观想也不观想，只是一念虔诚，一念忏净，一个法门就到底了。第二要发愿。我为大家作好四句发愿文，每一上座都须如此，由忏悔而发愿，否则难以相应：“未生善法当令生，未尽恶业今使尽"。内心里尚未发生的善法善念，一切现在都让它生起，而无始以来身心的恶业、杂染及烦恼，同时一刀两断不复造作。但不可随便口念，心中应切实伺察，切实做到。接着要观想：“十方三世佛加护，迅速发起菩提心。”观想十方三世一切诸佛菩萨师尊三宝等等，遍满过去现在未来无尽法界，慈悲庇护加持于我，使我能迅速生起无上菩提道心。我们平常开了一门课“唯识与中观研究“，现在则要讲“般若与中观正见“。最近一回，在本次寒假禅修以前，维摩经第十一菩萨行品提到释迦牟尼佛与香积佛国的诸大菩萨说法，佛告诉我们，有个法门你们诸大菩萨必须修学，什么法门？--“尽无尽法门”。

尽无尽法门 汝等当学

“尽"有头有尾，”无尽"无始无终，无量无边，佛说什么是尽？??有为法，一切有为法都有到底的时候。什么是无尽？??无为法，无量无边无穷尽，亦无始处，亦无终处。我们需要知道，凡是有修有证，不论世间法出世间法，也不论显教密教哪一宗派，皆是有为法。有为法有些是佛法，有些是佛法与外道的共法。无为法则为佛法的正法。无为法，无修，无证，本来如是，一切众生本来是佛。但是，真的没有法，没有修、没有证吗？不是。无为法就是法、就是修、

就是证。证得无为法便是证得涅盘之果，成佛。而涅盘毕竟无果也无佛。真正的大法，无上佛法，就是无为法，说一句无为法已经落在有为了。说也错，不说也错；定也错，不定也错。本自无为。如果证得般若智慧，真证得了，唤作开悟，豁然大悟，即是悟了菩提，原来一切法本自无为，而一起用，皆是有为。人家注意！照密法来说，这样明讲，也就是传法，但一般人的习气，喜欢一种形相，喜欢神秘，不了解这样说就是传了一个大法。当然遇到蠢人笨人便非得有个形式不可，烧烧香，念念经，摆摆供养，闹闹热热，请人传这么一套法，然后用点净水、香酒往头上一倒，灌了顶啦。唉！当然，那样亦是法，是方便，是助道，是加行。

心经为般若法门精髓

现在退而求其次，再讲佛法的般若智慧，般若正见。你们都知道般若，也都会诵心经，今天就传一个般若波罗密多心经修证圆通法门，但要以诚敬虔求的心情来听，是依法，不要依我。能不能有所心得，看你们的福德智慧。随时在戒定慧中的人，没有不成就的，拿着记录簿，拿着笔也可入定。用时提起，不用就放下；如果这样用功修持多好呢！然而人们在放下不用的时候，“小人闲居为不善"，成了小人，妄想纷飞，那就不对了。心经般若法门是大乘道六度最后成就的大法，所谓三世诸佛以般若波罗密多故，得阿耨多罗三藐三菩提。不修般若无法成就。学佛不是迷信的信仰，那是普通宗教。学佛要你怀疑，要有问题，例如生死问题，自我问题等等。要你观察透澈，而以智慧成就，不是迷信成就，这得靠般若。所以般若法门是佛法的中心点，渐次演变为法相唯识，乃是般若的发挥。般若法门因龙树菩萨大加宏扬而光芒万丈，即如中国的禅宗，有时也被称为般若宗，另外更有一个别名??心宗，一切诸佛之心中心法。般若法门中大般若经有六百卷，都是告诉一切众生如何以智慧成就法身解脱的法门。而金刚般若波罗密多经一卷，便是六百卷大般若经的浓缩精要，至于般若法门精髓的精髓，中心的中心，则是中译习诵的二百六十个字的心经，加上题目总共二百七十个字。先念经题“摩河般若波罗密多心经"。为什么有这部经？是佛一大弟子舍利弗，问佛修持般若法门成就的方法，佛乃叫观自在菩萨答覆这问题。舍利弗问，观自在答，记录下来成为经典流传后世。过去我讲过很多次，现在再来教大家做般若观法、就是前面所提迅速发起菩提心。首先要了解原经文字。“观自在菩萨，行深般若波罗密多时，照见五蕴皆空，度一切苦厄。"这是第一段，注意最后一句“度一切苦厄"。我们如果拿佛学的教理来研究，佛的一切说法，有两条路线，其一始终以小乘四谛法“苦集灭道"为基础，世间一切皆苦。烦恼也是苦，生死一大苦，有生必有死，生老病死等无不是苦。如何了苦？如何了脱？若不能了，怎么才得了？除非得道，灭了所有妄想烦恼，灭了所有业力作用，方能解脱一切苦，离苦得乐。但是。一切凡夫众生以苦为乐，积集一切苦，拼命去追逐痛苦之事，当成现实之乐，所以佛说众生颠倒。

如何了苦？首重观想

般若经即以“苦集灭道"为基础。因此，第一要知如何了苦？观自在菩萨告诉舍利弗要“行"，就是修行，同我们大家一样打坐，也就是修行的一个法门，行住坐卧随时照管自己，才是修行。我们知道菩萨的名号代表他的修法，等于世间人取名字，有特别的意义。观自在的意义着重在“观"，，随时随地，观照起心动念，照管每个思想的起没，但不是用眼睛去看，而是以自己的智慧去觉察它，这就是行的方法。你们只晓得打坐，内心没去观察自己的心念，没有观心，等于呆坐，光坐在那里昏昏沉沉，懵懵懂懂，与睡眠何异？！不对的，这样不是修道，必须观察自己起心动念。坐在那里身体不管了，四肢不动，六根不用，正是休息，这肉体既已休息，已经很舒服，便不要再管它了。这时内心要起观，??观，观自在菩萨，观自己一个人在起心动念，念念明了，譬如我现在在讲话，大家在听讲，每一句活，每一个字，讲的，听的，自己观察得清清楚楚；对了没有？错了没有？该讲不该讲？善的恶的，是的非的，一一觉察无失，这是初步。观自心在哪里？有人烦恼起来的时候，作不了主，观也观不了，被烦恼障碍，无明一起，睡意一来，随境逐流，再也不知回光返照。密宗要人修观想，其实，观是观，想是想。初步的观即是想，这不是很简单吗！观想，就是你须想像得出来。你念头里想，譬如画家要画一座山、一湖水，心一想念，便呈现出来，一山一水，如在目前。密宗修观想也要将对众主题想出来。观和想相连，这是入门方法。可是，你们现在学这法门，老实讲应在那里观呢？先要在心头起观，肉体有形之心，两个乳房中间，心窝子上下。观心，先须轻轻的在心头部位作观，当然，思想不是由心脏而生，但是，你正好观察心头这一部分，此是正修行之路，别脑子空想妄想，也不要看光什么了。初学者用此观法，有时觉得心窝子这里痛啊痛的，那是由于胃上食道管不干净的缘故，除非心脏原有疾病的，另须研究其他方便。怎样才是观自在菩萨修行菩萨道的观法呢？换言之，怎样才是"行深般若波罗密多时"的观行呢？你是这样从起心动念，慢慢起修，慢慢观想，走路也好，做事也好，随时不离心中自我观照，等智慧功力深入以后，自己自性实相般若的智慧爆发了，就不是先前追求心念起动时的观想智慧了。我们观想的观是妄心观妄心，妄想观妄想，虽然能观的作用是理性的，但仍是妄想。审察自己心念，观到功力深了，因缘成就时，自然呈现智慧德相。但观自在菩萨虽然告诉我们行深般若波罗密多，却也不是一观就会，火候到了，起心动念，时时明白，个个清楚，来的时候不欢迎，念头就跑掉了；去的时候不追求，不理它何处消失，如果观行渐深，观到妄心杂念，既不来也不去，正好，一段空灵，得“初住"休息之境。

照见五蕴皆空

念念都舍，舍掉，但舍不是压制的妄造空境，只是随起随消。如此直修下去，最后真智实相般若必然现前。此时一点都不吃力，不必观了，到达另一境界”照见五蕴皆空"。五蕴皆空就是身也空，心也空，精神世界、物理世界一切都空，身心也无，感觉也无。空了，没有了，并非死亡；空了，自己找自己的身心觉受都找不到，没有腰酸腿麻等现象，意识心中如果还有个感觉，那是受阴，也要空掉；妄想有没有？没有了！想阴也空。“照见五蕴皆空"，五蕴一了，什么都了！无苦亦无乐，既无欢喜也无悲，实相般若自然呈现，见自性空性，不完了吗！虽然如此，观还是初步的修法。例如密宗的所谓观想，或天台宗的所谓止观的观境，这观字是用第六意识的思想妄心，也是分别的妄想妄心，都是由寻、伺，审察的心态入手。但观的作用很重要，般若修法即从观心开始修观自在。假如你求个神通、求个清净、求个境界、求个气脉通，都是意识妄念的欲求；你把这些观念弄清楚，念念舍，舍即布施，念头来就丢开，随便它是什么念头，包括佛法的心思都丢开。能念念布施，自然持戒，起心动念，对与不对，善与恶，都抛掉，当然是戒了。能念念布施，自然忍辱，忍即切断念头，合乎法忍。能念念布施，自然精进；念念来则舍之，去也不追，自然是禅定。这六度都在观心境界中，等到自性般若显露，便照见身心内外一切皆空，都空无所有了。

小乘佛法如何禅修

小乘佛法的修持，对行者的心理状况有个名称叫“有觉有观"。念佛也好，观想也好，显教也好，密宗也好，都是有觉有观，有知觉，有感觉在观想，心清净与不清净，身体舒不舒服感觉得到，这便是有觉有观起修的境界。那么修到了无觉，肉体感受没有了，还有观，是比较进一步的修行人，但观的心念仍在。真做到了无觉无观，感觉不存，更不必起观，自然清净，如此小乘的禅定修法才算有基础。然而你要知道，这个清净，它是心意识所显现的清明境界，不过已经不错了。如果由此继续定慧等持修下去，既使不了菩提，也可证果。所以旧译修观方法"有觉有观"。玄奘法师弃而不用，新译"有寻有伺"。"寻"的心理现况，一个念头去接另一个念头，一个思想去接另一个思想，就是寻的现象。"伺"，妄想念头好像停止一样，似乎不大用力，很静，但其实还是念。古人译为"有觉有观"、"无觉有观"、“无觉无观"，弥勒菩萨在瑜伽师地论里，谈心理修持的状态，提出三个程序，玄类法师将之异译"有寻有伺"、“无寻唯伺"、“无寻无伺"。这些心意识的心念变化过程形态，自己须看得清清楚楚，明明白白。而如此这般修持所产生的功德和妄想的关系究竟如何，瑜伽师地论以这三地概括得层次分明，这里暂且不提。

般若就是无上咒

那么观自在菩萨的"观"，就是般若修法，难道另外别有个法吗？！假使真有一个咒语，要念咒子才对，你图的是什么？心经末后不就有个咒吗？“是大神咒，是大明咒，是无上咒，是无等等咒，能除一切苦，真实不虚。”观自在菩萨说；你们不要乱念咒子啦，般若就是无上咒，没有其他咒语超过它了，“能除一切苦”，只有这个咒子，使人能解决一切问题，“真实不虚"，不是盖的。“即说咒曰”我现在说给你们听，"揭谛揭谛，波罗揭谛，波罗僧揭谛，菩提萨婆诃"，这便是大咒。因此关键不是咒不咒的问题，你以为念个咒子才叫修行啊，般若法门正是最好的咒，“观"自在就是咒，观自在就是陀罗尼，总持法门。开始一切都在观境中修??观与舍，这么样行深般若波罗密多时，到了最后已不是观，观还用心，而是无觉无观了。身心真空，不须念念再舍，而是自然静，当下就"照"见五蕴皆空。我常比方，观，这一法门，好像打一盏灯笼，或拿支手电筒找东西，光有限度有范围，找，找，慢慢找；照则不是，整个大电厂开了，如太阳照耀万物，一刹那普照大地，叫佛光普照。你人为的观想，毕竟有限，非普遍。等观到纯熟，一转彻底照见五蕴皆空。照见什么？身体的感觉没有了，无感觉，全盘空掉，那时全不考虑腿痛不痛，麻不麻，什么都没有，可是清楚的很，那是菩提觉性，如有所悟，"五蕴皆空"，你看般若修法那么简单，可是做到了吗？做不到。你们要是这样修起来多好，非成就不可。

色与空的问题

因为有人做不到，所以观自在菩萨又为舍利弗说明色与空的道理。佛在楞严经所教的修法是渐次空五蕴。第一色阴，（地水火风）这个身体如何空掉？你们打坐尽管坐在这里，很舒服，还是有身体感觉，色阴空不了；为什么？因为有地水火风缘聚的关系。地就是肌肉和筋骨，水??身上的血液唾液等，火??生命本能的势力，风则是气脉，气脉怎么会没有？身体自然有气流走动，没有气就死亡了。密宗修气脉，是把四大先修好了，容易将它空掉，了了色法，而谁在修气脉呢？这就不属于气脉问题了，气脉没修好，我们这个肉体四大业气笼罩之下，别说念头空

不了，感觉都空不了。色法不空，受阴难除，一天到晚在这里，不是头痛，就是腿麻，饭少吃，饿了！多吃了，肚子发胀！心情不好，无不都在感觉之中。甚至你看我不起，我生气；我看你不顺眼，你讨厌，完全沉醉在受阴里，妄想空不了。行阴是生命的本能活动，你更空不了，随生死流转，要病的时候，无法不病；要死的时候，就活不下去，心意识都控制不了。于是佛菩萨善知识们替我们想很多的办法。从色身上了的，修气脉。从心地上了的，修止观。从信仰上了的，念佛念法念僧。八万四千法门都是般若的差别智，都是根本般若演发出来的差别智慧与方法。在色法上，你说没有气脉的作用吗？没有肉体中各种身心变化吗？肉体明明摆在这里，怎么了？有时你自以为精通佛法，晓得自己不要生气，可是今天肝火旺了，脾气来了，控制都控制不了，一发不可收拾，皆是色阴、受阴、想阴、行阴主使了你，你无法做它们的主宰，它用你，你不能用它。因此，心经第二段菩萨慈悲告诉舍利弗，也是一种感叹："舍利子，色不异空，空不异色、色即是空，空即是色。”菩萨先讲修法原理，五蕴里头第一重色蕴。舍利子，你当如此观，如此了，不走修气脉的路线，但可了气脉。所谓气脉肉体是业气，业气存在，这股力量行到肺部，肺部就起作用，有所变化或生病。那么假使你不用其他方法，天天做教理观念，也可以，白骨观就是了色法的根本方法，将身体观成白骨。白骨观、不净观属有为法，因为众生做不到色即是空，只好先修白骨观、不净观，等修到白骨流光，光也空了，便照见五蕴皆空，度一切苦厄。白骨观你既不能观起来，不能不修啊！佛初步传法给弟子们，大多都是要人修不净观和白骨观。而根据佛经统计，佛在世时的弟子，由白骨观证果的太多太多了，这是以有为法了色法的最佳法门。此外还有很多别的途径，如密宗的修气脉，修明点，修拙火。拙火修成功了如何呢？拙火不是一团火，若成一团火，是火观成就，终究还得归空，与其他法门殊途同归。修气脉并非气脉修成便了事，虽然气脉为修道途程中的必经之路，但并非究竟。

色不异空 空不异色

那么不用上述修法，直接走般若路线，如何空色法？－－－观。内观，观色法，色就是空，有智慧一观就入，便把色法身体空了。慧力不够，修有为法不净观、白骨观等等，照样空。到了空，就是究竟了吗？你气脉化掉空了就是吗？不究竟啊！舍利子，"空不异色"。空了以后，空也不留，有个空的境界，清净的状态，也是色法的变相，与色法没有两样。所以第一步告诉你小乘声闻的"色不异空"，证到了空呢？空还要空掉，"空不异色"，空依然是有相清净，心意识所变现，仍是执着。那么你说到了第二步"空不异色"，连空也空了，那还不是吗？还未彻底清净，只到一半，不行。"色即是空，空即是色"，这个色法本身就是空，用不着你去空掉它，它的本性念念迁流，时时不住，本来不住，你去空掉干嘛？这是大乘境界了。"色即是空的，空即是色"，由于本来空，才有色，有肉体，有物质世界的起用，你别去追求另一个空，认为是道，是究竟；如果这样，还不是的，因为空仍是有。一切万有诸法，一切宇宙现象，都因空而有，无真空便无万有的缘起。譬如房间不空则不能用，因为空才有多种用途。万法从空生，从空灭，空生空灭，并非没有，它有生有灭，来去自在，生灭自由。"所以如来者，无所从来，无所从去，自性本空，故说"缘起性空，性空缘起"。到了"色即是空，空即是色"，空有二法丝毫没有两样，何必造作去空色法，多费心机。但又何不可造作诸法，生起一切妙用呢！到此才为大乘的成就境界。经文一开始"观自在菩萨，行深般若波罗密多时，照见五蕴皆空，度一切苦厄。"已经传法完毕。明知你空不了，因此说，舍利子啊！五蕴皆空，谈何容易，第一色法便够难办了；别说色法，身见能够空得了吗？我们打坐在这里，腿子到这个时候非麻不可，就是色法气脉不通，身见不能空的关系，若无气脉，坐一万年也没问题，大家口口声声五蕴皆空，你到了吗？到了便成就、成佛，不需修了，到达无学之地。所以说，舍利子啊！不容易呢！需要了色法，"色不异空"。懂吗？懂了，嘿！不要抓住一个空，"空不异色"，空和色并无不同。那么，假如对色与空，两头都不执着，对不对呢？还不对，还没真用心。"色即是空"，色法当下便是空的，不必多此一举去空，不要执空，“空即是色”。

受想行识 亦复如是

如此，"受"--感觉的状况。“想"--思想。"行"--生命的动能。"识"--现识。亦复如是，都同上述色法四句话一样。禅宗要人"离四句，绝百非"。四句就是："空"、"有"、“非空非有"、“即空即有"。大家应从此细加体会。本经的中文翻译太高明了，不把色蕴后面四句，一句一句重复罗嗦的再译。若是用科学逻辑的方法，要将受、想、行、识和色法一样，一句一句写出来，可是本经不循此途，而以文学手法--"受想行识，亦复如是"。一笔便交代圆满。然而不罗嗦也不可以啊！般若法门，是最高智慧的成就法门，一般凡夫，怎么能懂？色法刚才已讲过。"色不异空，空不异色，色即是空，空即是色"，也交代完了，再来一谈感觉状态。舍利子啊！"受不异空，空不异受，受即是空，空即是受。"你们现在自己观照看看，腿都坐得差不多了，有些人本来满定的，现在是定的反面，难受到不得不摇动。坐久了不舒服，甚之，烦躁不安，这是受阴在作怪。"受即是空，空即是受"。能吗？如果现在有人拿把手枪，你动一动就打死你，这一怕，就忘了这双腿，只注意到手枪，管不了身体酸痛胀麻，好像是空掉了似的，这是心的变相作用，注意力的转移，受阴变相为骇怕，不是真能空了此感受。因此要观，观心为要。但你观心的感觉即是念头，你别以为只有思想的作用才叫念头！人坐在那里，百千种滋味在心头翻滚，就是受阴没空，受阴不空之故。譬如坐着气脉使身体自由摇动，一摇已是动念了；因为你念头跟着身上气脉，与受阴配合。如果受阴不与之配合，便不致于随他起而动摇了。有些人搞不清

楚，硬说只是气脉在动在摇，自己实在没有帮忙它，也没管它，它自然在动，没办法。甚至认为是神奇，是道的妙用。这真叫人啼笑皆非，不可说，不可说。因为不懂现识的道理，那是第八阿赖耶识整个念头的异熟等流在作怪啦！

南怀瑾全集
上一页 目录页 下一页
侠客中国 南怀瑾全集 张载制书
上一页 目录页 下一页

教你一个咒子

身体在摇，不是没有念头，所谓自己感觉没有念头，只是好像没有第六意识的分别妄想。其实摇动本身，正是大念头，须将这感受空了才对。这个不空，没有用的。听到没有？快把受阴抛得一干二净，"受即是空"。抛不开，你念这个咒子"受不异空，空不异受，受即是空，空即是受"，昨天有位同学在摇，我告诉他，教你一个咒子，一念就不摇了，"摇呀摇，摇呀摇，摇到外婆桥，外婆叫我好宝宝，好宝宝！不要摇呀，不要摇。"（众哈哈大笑！）什么道理？念头控制念头，有何难处，有何稀奇。摇动本身，脚痛腿麻，都是念。你说难也难，说易也易，明知是这一念在作怪，但此念就难自空，麻还是麻，痛还是痛，因此你别吹牛了，生死到来，病了！老化了！痛苦啊！更难空舍。明知生死是空，但依然生生世世，不脱轮回，随生死所转。那么受阴那里来的？气脉来的。所以有的修法需先把气脉打通。这是有为法，对的，也是一大方便。气脉真通了后，肉身不受障碍，一上座，身见自然空，然后再了心，便容易些了，要晓得身与心各占一半，这一半给身体牵住，给四大控制住，很难了，非得把气脉四大色阴这业气先解决不可。所以，你看心经般若修法多高明。（讲到此，现场指示一人说：这是观心，就在心头这里观，但别低头。〕

南怀瑾全集
上一页 目录页 下一页
侠客中国 南怀瑾全集 张载制书
上一页 目录页 下一页

空里谈空 都是空话

接着，观自在菩萨提到"想"－－－思想，思想很难了。（问）你们听唯识课，第八阿赖耶识有没有五遍行？（答：有。）(问）五遍行里有没有想？（答：有。)想的作用多厉害，然而"想不异空"，你空得了吗？观自在菩萨说："照见五蕴皆空，"你却在这里图个空的境界，对不对？（自答说：不对。）因为"空不异想"。空是你想出来的，你还得进一步同观自在菩萨一样照见"想即是空，空即是想"的大乘境界才对。想没关系，想来想去，它留不住，你现在想想看，乱七八糟，天南地北无所不想，想包子，想馒头，想点心，想过年，想回家回小庙子，担心老师骂，坐着不敢动，很痛苦，入一切苦厄，落在痛苦深渊。唉！你说这胡思乱想怎么办？嘿！你尽管想，想死了也没关系，你要留它也留不住的，"想不异空"，何必想去求空，自性本空，了不可得嘛，如果你到了空境，那么"空不异想"，空仍是妄想所变。所以大乘菩萨不是把妄想空了才证道，大乘菩萨以般若观照，"想即是空"。舍利子啊！那想阴本来自身空空，不要你去特别抓住一个空，抓住一个空，“空即是想"，那么，空也就是妄想。这样讲是在传法，不是在讲经哦！一点一滴自己要观透。前面所讲的，五阴去了三阴。更接下来，“舍利子啊！行不异空，空不异行。"我们身上血液循环，生命中五阴的因缘际会，宇宙的运行，异熟等流的生命生生不息，都是行阴。譬如我们打坐闭眼息念，什么都不想，黑洞洞，空空的，你以为是静态，其实行阴正在转动，你不知而已。因为它是意识心不相应的行法。你打坐闭眼，刚上座不久开始清净，后来变乱了，然后又清净，无非行阴在流转，在流转的就是行阴。然而，"行不异空，空不异行，行即是空，空即是行。"舍利子！在这行中，当下就是空，别再寻寻觅觅去造成一个空，不然，空也就是行阴的现相了。要观好，那么你这一念的意识也如此。"识不异空，空不异识，识即是空，空即是识"，分别意识完全空，道理同上。

南怀瑾全集
上一页 目录页 下一页
侠客中国 南怀瑾全集 张载制书
上一页 目录页 下一页

五蕴一空 依性起修

经讲到这里，我们再念念看："般若波罗密多心经。观自在菩萨行深般若波罗密多时，照见五直皆空，度一切苦厄。舍利子，色不异空，空不异色，色即是空，空即是色，受想行识亦复如是。"你若真有大智慧，不管什么禅宗或般若心宗，只来一照。由观至照，当下办到。心中念头一空，五蕴一空，便到家了。不能的话，再来修修有为法，仍有八万四千法门，可资助解脱五蕴。假使五蕴解脱之后，观自在菩萨又再告诫舍利子说，舍利子啊！"是诸法空相"。真解脱了，一切法皆空，有为法、无为法皆空，一切现象皆空，般若空性现前，无比解脱，无上解脱。现在大家打坐都不观心，一个念头都观不下去。观清楚了，它本性空的嘛！念头是想，“想不异空"。有位同学一天到晚研究经教，讲的吹的，好像老母猪的肚子那么大，全在妄想中，做不到"想不异空，空不异想"，没办法。只这么一观照,不空了吗！即是诸法空相般若解脱。般若观照为的是解脱五阴烦恼，但在境界空之中，你须了解这时是照，不是观。这个空的自性，不生不灭，别怕五阴来去，想也好，不想也好，想而不想，想过不留，无住无着。所以说"不生不灭，不垢不净，不增不减。”一切过去所造的业力、染污，从来未停流，一切清净心念也未停流。你想保持一·个清净的心境，就错了，这是大妄想。因为它本来不垢不净，空嘛！那里有个清净呢！？清净已经不空。你说这白颜色最干净了，其实有个颜色叫白色，不已着了色吗？空，没有白不白，黑不黑，以此类推，"不增不减"。

南怀瑾全集

无量法门誓愿学

你能做到一切法，一·切思想，一切作用，一切感受，不生不灭，不垢不净，不增不减，便懂得诸法空相。但要观照透彻，后头还有很多东西，还有修法，你们参不透。不要以为一路到底了事。今天先讲到这里，下次，也许明天也许周四，不一定，依你们修持状况再谈。刚才首先教大家怎么打坐修法，第一：上座忏悔。第二：发愿，第三：修习观心法门，依心经做般若正观。那么有人说，老师你又教白骨观，又教念佛，又教观音法门，那么多，究竟学那一法？现在又多个般若正观，叫我们怎样修？那些都是助道品，都是加行法，到头来非得接上般若正观不可，所以"有时且念十方佛，无事闲观一片心"，因为"色不异空"。既然空不了，那你就修修白骨观，到达有为空的清净境界，你还没证果，就把这般若正观的法门暂时收拾起来，以后必要用到。再来念念佛，求加庇，利用念佛法门，"受即是空"，觉受的境界空不了，可用打通气脉等等的功夫方法，以便透彻自性空境。凡此种种皆是方便，佛在维摩经说，有尽、无尽法门，菩萨必需修学；有为，无为，究竟是一条路子。"有为须极到无为"，记住，"法门无量誓愿学"。下座，休息。

观与照是同是别?

我讲过"般若正观"是佛法正修行之路。现在要问大家，观自在菩萨的"观"，和照见五蕴皆空的"照"，这二者依你们的看法究竟有没有差别？　　（陈同学答：没有差别。）
（蒋同学答：观指主体，照指客观。也就是说，在做功夫时，自己要了解外在的东西，心不要给它抓走，须照住它。如果不如此的话，我们心中的偏计所执性及依他起性，便会在自我里造成许多错误的概念，障碍自己。）
（OO法师答：照可以说偏向于止和静方面，为根本慧，观则是一种抉择，属分别慧。二者是一体，同中有异，异中有同。）
（林同学答：我对刚才三种说法不完全同意。观可能还只是在自性本体的功用上做功夫，到了照以后，已经能够洞见自性本体了。）
（OO学僧答：我认为观比较属于意识妄想这方面，照则是属于智慧的抉择。）
（周同学答：观是般若的本体，照就是本体起用的境界。）好，你们都讲得很好，很像一回事，但也都统统吃鸭蛋，得零分。大部分同学都还在谈理阶段，光说不练，如何把这法门切实用到心地上才是正题。你们看，佛法由世尊，传到弟子迦叶、阿难，目键连等人手里，便有了各自不同的讲法。等于孔子的学说到了子夏、子游、子张、子贡一代，理念的表达和事物的偏重，就不一样了。各有成就，各有所得，然而究竟有偏颇，并不圆满。你们刚才所讲，彼此体会不同，大致还算不错，但是都没有正中问题的核心。现在我把心经切合修持用功的法门，顺便融合一点教理的分析，试着贡献大家，认识般若宗，也就是一般所谓的禅宗、心宗、达摩宗的眉目。其实，你们许多人尚未对这个法门真正深入，全心全意用功修持。你以为教理不是修法啊？！其实，真正的教理正是切身的修持法门，一定要有形有相的方式才叫修法吗？那是次等法。上等之法，理事圆融，法界无碍。理即事，事即理，理是教理学理，事是行持功夫。真通了教理，见地透彻，这见地就是功夫。

般若正修事理一定圆融

所以你看华严经有四法界。事法界、理法界、理事无碍法界，功夫到了，理也到了；或者理到了，功夫也到了，事事无碍法界，根本没得理存在，全是事了。譬如我们日常行住坐卧．都是一件一件的事，每件事都有它在哲学上和科学上的道理。但是我们每个凡夫都自自然然晓得上厕所、穿衣服、吃饭、事事无碍，样样平常，根本不管那个理不理。因此，理的极致就是事，理事双亡，能所不立，才得证成佛。告诉你们，这样便是参禅啊！今天一问大家，依然没得办法。以前都讲过的，现在仍茫然不知重点所在，这很严重，很糟糕。大家要好好走般若正观的修持路线，不只为了自己将来的成就，自己成就了也可以教他人，帮助他人。有同学在此地学了一小段时间，还没学成便离开。到了外面，念佛的团体请他去说法，推也推不掉，这才晓得还须更上一层楼，每日谨言慎行，战战兢兢，把修学日记寄给我看，每天做些什么事，遇到什么困难，我都清楚。过不了多久又跑回来，想继续好好学。到处需要人啊！以后你们都要轮流出去弘法，不行的话，这里也别再混下去了。这里并非养老院、托儿所，自立立他，自觉觉他，牺牲自我，普济众生，这才是大乘菩萨永不退失的行愿。经云："自未得度，先度他人，菩萨发心。"要你们去弘法，究竟到那里去呢？这就要看你们如何去开创了。样样都要靠老师，不行的！难道死了以后，还要老师给你定个棺材；然后："老师，你帮我装进棺材。"在棺材里还要说："老师请你把我的头摆正一点。"这样行吗？！所以这一回寒假禅修，要求比以往严格，不是闹着玩的。希望大家善自护念，各有心得。如何观？如何照？前面已说明过。现在再问一个问题，观与照应属于何种般若？（有同学迟疑地试答："是不是实相般若？”)错了。你们这样回答等于在猜题，心存侥幸，要不得。依禅宗而言："思而知，虑而得，此乃鬼家活计。"要想一下才知道，研究考虑一番后才晓得，都不是本份自性般若自然的流露，不算修道本色，而是

猜疑伎俩。

学佛从有寻有伺开始

般若的内义包括下面五种：实相般若，境界般若，文字般若，方便般若（沤和般若），眷属般若（布施、持戒、忍辱、精进、禅定）。观自在菩萨的"观"和照见五蕴皆空的"照"，二者都是境界中事，都是境界般若。我们修证的三个次第--"有觉有观"（有寻有伺）、"无觉有观"（无寻唯伺）、"无觉无观"（无寻无伺）--可以体会到观与照的分际。观的境界就是寻，有如在找一个东西，比方一根针掉到地上，怎么办？屋内一片漆黑，只好借着烛光或手电筒的亮光慢慢寻找，慢慢探索，这是"有寻"。"伺"则不寻找，找啊找，找也找不到，坐在那里等着吧，本来到处移动的小亮光停在一个地方，定住了，久而久之，光亮逐渐放大，这是伺的境界。最后，瞎猫撞到死老鼠似的，一下放大光明，彻天彻地，便到了照见五蕴皆空，无所障碍。凡夫学佛，不管是学密宗或者显教，一开始都是有寻有伺。观想一下观不起来，即使观起来又跑掉了，自己很惭愧，又忏悔，又难过。然后再观想寻回来，这样七腾八折，后来勉强定住了，就是伺。可是刚刚以为自己行，很得意定住了它，哎呀，又跑掉了。只好再去找，如此反反覆覆，寻寻伺伺，最后终于到达了无寻无伺地，不思善，不思恶，便相当不错了。心中随时起观，念头何处来？何处去？等到功夫较为纯熟，前念已灭，后念未生，中间一段空灵，有人就拼命看的很牢，对不对？这又沦为下品修法，你死心眼看着那一段干什么！看臭水沟啊？！嘿！你就忘了金刚经所说："过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得。"过去的念头已经过去，未来的念头还没有来，中间的念头当下即空，你看住它执着一个空干嘛？这是不用智慧去参！因为那个空也是你心意识所造，当不得真。那么你不看它，怎么办呢？看与不看之间如何取舍？我如此一讲你们便傻了，稍稍深入一点，我就晓得你们吃不消。修行人真到了解脱处还有什么观心不观心的。解脱便解脱，毫不拖泥带水。但是刚开始时，一·切都要从般若观心来。心经告诉我们：菩提萨多，依般若波罗密多故；心无挂碍，无挂碍故，无有恐怖，远离颠倒梦想。究竟涅盘，般若是诸法之母，非修般若不可。

境风吹识浪 自有定盘心

纯正的般若观心法门，观自我心意识的生生灭灭，本无所谓在何处起观的问题，婆婆妈妈，多此一举。心并不在内外中间。然而一般行者做此观法，很容易将注意力集中头部，引起高血压等病症，所以才又提供大家轻轻在心头作观的方便；又怕你们不懂心头部分，特别说明在心窝子这里，两个乳头中间，肋骨衔接凹下之处。就在这里自然起观。你看我多么有耐心。常常你们一大堆不是问题的问题，我都一字一字静静的洗耳恭听；每个礼拜那些糊里糊涂，莫名其妙的日记，我都坐着几个小时，规规矩矩、一句一句仔细看完。这就是忍辱波罗密，其实忍都不必忍，忍性自空。观与照有层次上的不同。大家注意经文："观自在菩萨，行深般若波罗密多时。”怎样修行呢？行住坐卧，起心动念，随时在观照中。若说观照到得心应手，那么你那个能观照的是什么东西？观心到了某一程度，自然因个人业力不同而现出各种境界。有人到时就看到圆光，有什么事问他，只要在圆光中一看，就知道了，一执着便上了邪路，错了。境界倒是真的，所看的山水人物也是真的，并不一定是这一生的事。那么这是不是妄念？－－－－是妄念，是六尘缘影，甚之，是第八阿赖耶种子识的变现影像。所以要观这个念，这个念不动，你怎么看见？！念不动，怎么会起境界？！头动，气也动，气不动，境界还出不来呢，对不对？！一切境界皆是念动，凡所有相皆是虚妄。感觉也好，思想也好，气脉也好，都是相。你把这道理弄清楚了，才容易上路，才不会出差错。大家要观照清楚，陇侗不得，然后看到境界，呸！！！去你的，正一正，动一动，连个鬼影部没有，还有什么境界不境界。这是个法门喔，密宗有一个大手印法门，大力吐一个"呸"字，顿除一切妄想杂念，使心境立刻变得海阔天空。当年我的老师袁先生，告诉我他以前参禅、参话头的经验：一心一意，昼夜不懈，参到吐血也不管，男子汉大丈夫，死了就死了，决不退悔，有一天，早晨起来叠棉被，把被子这么一抖，又是一个太阳出来；再抖两下，一个一个太阳，接二连三滚出来。嘿！他说原来什么学剑仙、学看光、修行得神通的，都是这样。去他的！你来骗我干什么！被子也不叠了，吐它一口口水，打坐去了。真是大修行人，再怎么"境风吹识浪"，绝不被境界所转。然而到达"照见五蕴皆空，度一切苦厄"，究竟了没有？--不究竟。况且你们还没有照见五蕴皆空。只好慢慢观，随时念念回光反照，如此行深了，自然如人饮水，冷暖自知。你们念朝暮课诵楞严咒的偈子，有"将此身心奉尘利，是则名为报佛恩"两句话，这也是行；行深了，自然照见五蕴皆空。

轻轻从心头起观

你们现在坐在那里，五蕴都不空的。有时气脉动，气脉是什么？都是四大色法变的。气是风大，脉是水大、地大、火大的综和，是由神经初步发起的作用。气脉通不了，色法空不了，身心空不了，实相般若无法现前。因此第一步先要依"色不异空，空不异色，色即是空，空即是色，受想行识，亦复如是"起修，等照见五蕴皆空，度一切苦厄，四谛中便没有苦谛，灭了苦谛即道

谛，而五蕴就是集谛，一个般若观心法门便把"苦集灭道"贯彻尽了。要离一切苦，先灭一切集，如何灭一切集，得了道才灭一切集。这不只是讲道理，都是修法哦！大家好好奉行观自在菩萨的教法，观照这个色身色法同性空的关系。不然闭起眼睛打坐，里头一片漆黑，懵懵懂懂，自己搞不清楚，多可怜，多悲哀！你们现在如此观心，不要向顶上观，不要在脑子里观。平平安安，自自然然，轻轻从心头起观即可。千万不要硬抓住肉体，把肉体看得那么严重。若是作白骨观，白骨那个空架子，重心大概也在心头这一部分。听懂了没有？要把每一句话听进去，不要表面专注，其实昏昏沉沉，莫名奇妙，白白浪费时间。话记不住，就是落在无记中。若能每句话明明白白记住，心中却无妄念杂想，这才是定的忆念之力。好，现在告诉你们，刚才你们几个人的回答，还算有点影子。观与照，彼此同而不同，有层次之别。若是修行到了照的境界，那便到了理无碍法界，但尚未达到理事无碍法界；或者勉强说到了理事无碍法界，不过还没完全，差不多是介于理无碍与理事无碍法界之间。然而，凡是不能真正用功修行，光在那边讲道理的，不论是观是照，都是理法界边事。还有人问，无寻无伺的境界跟无记如何分别？无记就是无记，无寻无伺就是无寻无伺，就这么简单！般若波罗密多的功行深时，自己自能分别，没有修，空谈妙理干嘛？（此时有同学问：观是修道位，照是见道位，对不对?师答：就功夫而言，勉强可以这么说，但还不真是。）

为大家讲个禅故事

现在为大家讲个禅宗故事，看看有没有人能够领会。事情发生在唐末五代，现今湖北武汉三镇地带，有名的黄鹤楼就在这里，风景很美，唐代名诗人崔颢有诗为证："晴川历历汉阳树，芳草萋萋鹦鹉洲。"当时有个禅师，自己认为已经大彻大悟，有一次，他到一位修道已经到了家的大居士那里去化缘，所谓"求人须求大丈夫，济人须济急时无"。大居士接待这位禅师，知道他来化缘，就说："好啊，大和尚，我问你，答得出来一切供养，答不出来，免谈。”和尚说好，你问吧。居士就问："古镜未磨时如何？”一个古老的铜镜，脏兮兮的，生满铜锈，没有擦干净前怎样呢？和尚答："黑如漆。”染污得像沾过油漆一样，黑乌乌的一片。居士又问："古镜既磨后如何？"假使好好靡擦干净了后怎样？和尚答："照天照地。"这下可好，大居士说：“不行，对不起，请出去，不供养你。"没有错啊！依教理讲，那禅师这样回答，一点都没有错，古镜未磨，此心还没得定发慧，没悟以前，黑如漆，那里有错？古镜既磨后如何？照天照地，那不是唯识所讲第八阿赖耶识，转成大圆镜智了吗？但是宗门祖师禅与如来禅不同。你们如果去化缘，遇到同样的情况，给人扫地出门，你服不服气啊？不服气。这和尚当然不服气，再去修行，又住茅蓬潜修，三年以后，再回来化缘。大居士看到他又来了，好啊，请坐，我问你，还是那句老话："古镜未磨时如何？"答："此去汉阳不远。"再问："古镜既磨后如何？”答：“黄鹤楼前鹦鹉洲"。嘿！请接受供养。这是什么道理？三年的历练毕竟没有白费。他先前所答，已非泛泛之辈玩口头禅的阶段，真也到了相当程度，也有相当的功夫，但仍不行。照见五蕴皆空，便算了道吗？不对的，我们这位大维摩居士说不对就不对，你有什么办法。这次寒假共修，每个人都要好好观心，不做观明点，或者念佛念咒等等其他功夫。明点是心造，念佛念咒也都是此心在念，观想佛菩萨亦是同样这颗心在想。凡所有想，皆是境，佛也好，魔也好，山水也好，人物也好，都是境界；能起境界，能想，能诸般造作的，非境。所观所照的是心念的变相，是境界般若；能观能照的，不是境界般若，而是实相般若。修行人必须找到能观能照的那个，才算开始发现自己本来的面目。

苦由我来 有我就有苦

我为了怕你们听了似懂非懂，因此婆婆妈妈，一而再，再而三，将心经般若观法，从头至尾，从尾至头，反反覆覆，不厌其烦地加以说明，希望大家好好体会，好好在八识田中记牢。一入耳根，永为道种。你们当中已有少数人有一点入门的样子了．但大部分还莫名其妙，不知所云，甚至有些更妄作聪明，自以为是，在那里理上推理，头上安头，越来越离谱，要不得。在座之中，每人至少已有七天的禅修经验，放下一切法，放下一切心。现在好好求忏悔，每一上座，不要忘记先前所讲，先诚敬地忏悔，然后真心地发愿。再来，依心经观心，如此修去。观自在菩萨开始从四谛法"苦集灭道"的苦谛开示我们，痛下一锥。苦海茫茫，一切众生有求皆苦。不但世间法求不得苦，求出世间法而不能相应更苦。想学佛，想出家，想成道，多苦啊！世出世间，一切皆苦。如何了脱这苦呢？苦由那里来呢？--由"我"来。有我就有苦。我从那里来？由身由心．由念头思想和四大和合而来，是名"色受想行识"五蕴。先要了此五蕴，才能跳出苦海。跳出苦海即是“度一切昔厄"。如同乘船由此岸到彼岸，需要借助工具。般若观行，正是最好最妙的工具。依之起修，自性自了，自性自度，还怕跳不出痛苦深渊，照见五蕴皆空吗？我们如果做白骨观，身上肌肉、气脉、神经、细胞等等都化掉了，还有什么气脉不气脉的，不就好了吗？有气脉就是还有肉体，肉体是受阴。受蕴那里来？从色蕴的四大来。四大空不了，其余受想行识四蕴更免谈了。因此无法度一切苦厄，长日都在苦中。所以观自在菩萨告诉舍利子，从观心去了世间诸苦。观心不要蓄意，不要用力，自自然然去观。实际上，你一观这个念头，这个念头已经跑掉了。跑了的不去追寻，未来尚未生起的，不去迎取。当下即是空。管它空也好，不空也好，一念清净自在。有杂念妄想来，－－－舍，布施掉，即传统禅宗讲"放下"。念念舍，善念也好，恶念也好，世间念头，佛法念头，一切皆是虚妄。譬如圆觉经所讲，“知幻即离"。知道这念头是虚假幻化的，它来了，不必费力赶它，轻轻一观，本来空嘛！"不假方

便"。用不着求佛菩萨帮忙。"离幻即觉"。离开了妄想，不就清清静静，明明白白，自性般若，没有程序，"亦无渐次"，当下现前，这不是很好吗？可是有些人也许错解了圆觉经，以为觉了就成佛。他不知道，纵使如此，还是初觉始觉，不是本觉。

四大并没有障碍你

般若观行的功夫真到了家，突然之间，顿悟，照见五蕴皆空。身心内外统统空，见自性真空。若是还有气脉，还有感觉，还有痛苦，坐着不舒服，那都陷在受阴、想阴里头，还谈个什么其他的呢？纵然你得了定，呼吸停止，脉还不止，依旧没能脱离行阴。即使脉也停了，你暖、寿、识仍在，依旧无法超出识阴的控制。那么，借着"观自在菩萨行深般若波罗密多时，照见五蕴皆空"的修法，人人直修下去，由观到照。等到照的时候，那便一点也不吃力，也用不着修，但又不离修。自然而修，修而不修，也无着力之处，好像无修无证，但又清明在躬，才能度一切苦厄。如果这种观心法门，一时功夫不能得力，我们还可利用接下来的"色不异空，空不异色，色即是空，空即是色，受想行识亦复如是"的方便观慧，与之配合而修。有大智慧的人，一听"色即是空"，两腿盘着也好，不盘着也好，一念顿住，把色身一抛，就丢掉了。凡夫怎样都丢不开，无始以来就舍不得这个集根本业气于一身的肉体，禅宗称之为色谷子，一投胎钻到这里面去，以后便爬不出来。好像那个蜡丸一样，药一装入蜡丸之中，一封，困住了，打不开。你看，这色谷子有多麻烦，多厉害。但是，你若真把色身空掉了，却也不要就此执着一个空，只知性空，不晓得缘起，不能起妙用，那便落在"见取见"上，还不算数，这时更要回心向大，转成菩萨道。"缘起性空，性空缘起"，缘起的诸种宇宙现象，本性是空的；而正因为本性是空的，所以才能缘起所有世间的事事物物。因此上面两句话"色不异空，空不异色"，指的是"缘起性空"；下面两句话马上一转，直入大乘菩萨道"性空缘起"的妙有境界，"色即是空，空即是色"。这四大丢不丢开都一样，它本身自然就是空的。你觉得你被四大障碍住，其实是你自己的念头在作怪，自我拘束，四大并没有障碍你，你和念头一样，本空。你若参透了这个道理，又何妨四大之存在？！有了四大才能创造诸般事业，成就种种度生功行，多么棒！如此，"受"的情况也是一样，"受不异空，空不异受，受即是空，空即是受"。你们坐在这里，就算感受空掉了，也不必一直贪着这个空境。换句话说，陷在受阴境中受苦也不错嘛！双腿一盘，坐久了，哎呀我的妈！人生能有此番经验，岂不有趣？！(一笑)

多受一分罪 多消一分业

我昨天告诉大家，多受一分罪，多消一分业。无始以来，我们破坏人家的好事，伤害其他众生，使其身心受大痛苦，这类勾当我们做得多了，现在自己也尝尝看，消受消受，何必这么心不甘情不愿的样子，扭扭捏捏，多没出息。"受即是空，空即是受"，你腿麻，你难过，那么就自己回转来往内观照一下，正在那个酸痛胀麻的时候，自己仔细看看，满好玩的。我们还可跟它讲话，格老子，你痛个什么鬼？乖一点好不好？！嘿，这不痛得痛快吗！你那清清楚楚知道痛的那个并不痛，对不对？懂不懂？你要真懂了，般若修法就人门了。（一笑）再接下来轮到"想"。"想不异空"，它本来就是虚妄的、假的、认不得真的，所以叫妄想，为什么还要那么死心眼，上当受骗呢！想，你尽量想，给你想个够，想累了，看你还想不想？一个念头过来，它在你那里留都不留，一刹那便溜走了。来无影，去无踪，无所从来，也无所去，根本就是它来空你，难道你还真有本事空它吗？可是，当你感受进入清净的状态时，也别猛抓住清净，执着空，自以为高明。"空不异想"，空的境界本是妄想的双相，有何稀奇？一般凡夫妄想落在有边，生生世世不离六道轮回；而小乘声闻缘觉落在空边，不能起诸妙用，普济群生，尚未究竟。"想即是空，空即是想"，想与空不二，根本没有什么想不想，空不空的问题。你死守一个空，自以为是，其实正是个要不得的大妄想，该打香板！受阴想阴解决了以后，紧接着行阴和识阴的问题。"行不异空，空不异行"；"识不异空，空不异识"；行和识一般人无法认得，很难懂。你们有人自以为懂心经，随随便便，信口开河，不要谤法造孽呀！你色阴受阴了了，想阴也了了，慢慢才体会到没有妄想，虽然好像没有妄想，可是有个东西。是什么，讲也讲不出来，不在外，不在内，不在中间，却有一个什么似的在那里，这就是行阴。无明缘行，正是这一念无明在作怪，而你却以为是清净；以为是道，活见你的大头鬼。再说，受想行识的"想"和"识"，彼此有别。想只能说是识阴所起的表层作用。唯识的"识"很深奥，很不简单。你们听"成唯识论”的课听不懂，应该的，一点都不稀奇。但是如果能做到"色不异空，空不异色，色即是空，空即是色”，那么便能一路下去，了解并解脱后面紧跟着的几个阴境－－－受、想、行、识。

善念恶念都不沾

观自在菩萨在谈完了五蕴的真相之后，继续更进一步给舍利弗做结论。"舍利子，是诸法空相”，不但要身空，不但要我空，连法也要空。般若也好，佛法也好，有为也好，无为也好,无一不是幻化假名。"法不异空，空不异法，法即是空，空即是法"，什么法都丢，都空掉。一切法空，小乘法、大乘法、显教、密教等等，凡所有法，一股邋遢统统没有，但不贪恋一个空，那样

子就对了。然后，在这诸法空相当中，你正好修持。这个诸法空相，"不生不灭，不垢不净，不增不减"。实相般若，自性真空。于此境界，自自然然无修而修，无证而证，此即行深。然而什么是不生？--无生法忍。一天到晚，尽管吃饭、穿衣；尽管开玩笑，打哈哈，乃至忙碌奔波，喜、怒、哀、乐样样都来，却是动而不动，生而不生。每个念头用过了，当下即舍即空，即用即有。既然不生，当然不灭，不生不灭，圆满无碍。并且，在这诸法空相当中，还有什么脏不脏、净不净的，"不垢不净"。善念恶念皆不沾，譬如宇宙虚空，香的、臭的，好的、坏的，它一概包容，也一概不失自己本来面目。在这诸法空相当中，你修它也多不起来，你不修它也少不了一丁点儿，空就是空，无所谓大小多寡，增加减少，你们大家功夫不到，没有悟道，空不了五蕴，难道这样便少了道吗？--没有少啦！"不增不减"。观自在菩萨得寸进尺，一步一步再开导舍利子，"是故空中无色，无受想行识"，你如此身心空灵去修，什么障碍都没有。你说你腿痛，那么且看看那个腿痛的念头痛不痛？别看腿。知道痛的那个，其实不痛，根本没有怎样嘛！"无眼耳鼻舌身意"，没有眼睛，你们打坐还有个眼睛、耳朵、鼻子、舌头、身体、意念等等这些名堂呢？"无色声香味触法"，既无六根，何来六尘？六根六尘空得一干二净，彻底没有。有也无妨，因为"诸法空相"，有也空啊！我们出家学佛，天天念经，到底念什么经？！打起坐来，不是眼睛，便是耳朵，时时抓得牢牢的；哎呀，我的眼睛不舒服啊，耳朵难过啊。去你的！怎么不好好了解心经？"无眼耳鼻舌身意，无色声香味触法"，一下就都空掉了，毫不拖泥带水。什么白骨、明点、气脉这些热热闹闹的玩意儿，理都不理，直截了当便空了六根六尘。

生死本空 有何可怕

六根六尘空了还不算数。经文又说："无眼界，乃至无意识界"。无眼界，无耳界，一界一界算到无意识界，这十八界都空；四谛也空，无所谓苦，无所谓集，无所谓灭，无所谓道。由无明缘行、行缘色，一脉相承的十二因缘，环环皆空。因此，"无无明，亦无无明尽。，乃至无老死，亦无老死尽。"你说那我把无明空了，就完了，对吗？－－－不对。自以为空到了头，便算了事，那是昏了头。其实无明也没有什么尽不尽、了不了的啊！乃至十二因缘的最末一位"生死"，同样没有什么解脱不解脱的。为什么要了生死？了了干什么？生死本空，有何可怕！故说"乃至无老死，亦无老死尽"。了了生死的人，人到那里去了？--还在生死中啊！注意哦！大家注意听，别会错意，自找麻烦。观自在菩萨如此这般，细说般若观心法门，娓娓道来，无一不是为了要一切众生，真放下，真解脱，真自在。他起先由四谛法起讲，现在又归结到它。"无苦集灭道，无智亦无得"，生老病死苦的烦恼都没有了，又须要什么智慧不智慧的法药来治疗呢？又有什么成败得失呢？"无智亦无得"，得什么？得道啊？有个道可得，那就错了。本来无所得，何必大惊小怪，患得患失，庸人自扰呢！"以无所得故，菩提萨缍。依般若波罗密多故，心无挂碍"，当修行到这一地步，无智亦无得，便算你证得般若了，由观起修，终于照到了。但仍没有彻底解脱，还未完全明心见性。不过般若智慧已经登堂入室，因此"心无挂碍"。休息也好，工作也好，在家也好，出家也好，一切心，一切法，不相妨碍。那么，"无挂碍故，无有恐怖，远离颠倒梦想，究竟涅盘。"这时于任何境界皆无惊怕之心，不畏生死，不怕轮回。正因为悟到自性般若的大智慧，所以才能更上层楼，没有任何颠倒梦想，究竟涅盘，成就佛果。大乘菩萨的境界不是没有梦想，普度众生，觉悟有情，正是大乘修行人的梦想。你们朝暮课诵楞严咒的偈子里，有两句话："销我亿劫颠倒想"与"希更审除微细惑”，要消除那个微细惑业可真难了。我从几十年的经验，看了老一辈子，看了年轻一代，许多都走了岔路还不自知，少有功德圆满的。这细微到极点不易检查出来的业惑，越是修到最后，越难捉摸。结果自己搞不清楚，处处怀疑，东找西找，没有了结。

见性解脱 能所双泯

因此，连这一丝丝、一些些虚无飘渺的惑业，也都得依般若波罗密多，彻底断除。"即空即有，非空非有"的般若正观现前，这才大功告成，究竟涅盘。这个时候真正是悟了，不是观，也不是照，而是见性解脱，能所双泯，大圆满，大自在。经文前面，由观自在起到照见五蕴皆空，属有为法，即是维摩经所讲的“尽”法门；后面“以无所得故，菩提萨多。依般若彼罗密多故，心无挂碍”到“究竟涅盘"这一段，属无为法，即是维摩经所讲的“无尽"法门。接着，观自在菩萨又很慎重地吩咐舍利子，“三世诸佛，依般若波罗密多故，得阿耨多罗三藐三菩提。”三世诸佛，过去佛，现在佛，未来佛，真正要能大彻大悟，成就正等正觉的圆满果位，非依自性般若智慧的解脱不可。你们惘惑，以为念个咒子可以成佛，那么"故知般若波罗密多，是大神咒，是大明咒，是无上咒，是无等等咒，能除一切苦，真实不虚"。般若波罗密多正是真正不可思议的咒语，能让一切众生证到自性光明宝藏，再也没有另一个咒子超越过它了，无有能与匹敌者。所有的咒语，一碰到般若波罗密多，还有什么戏唱呢？你们为什么不念呢？不过光嘴念还不行，你要用心眼观照，确实证到，不然你无法将它的功效发挥到极致灵感的地步。般若波罗密多真能破除你们那些莫名其妙的迷信思想，真能顿消三界一切烦恼痛苦，不是随便说说，闹着玩的。心经讲到这里，观自在菩萨知道大家喜欢神秘，喜欢弄个咒语，念念有词，于是为了满众生愿，干脆也把这个般若波罗密多的无上大咒传了："故说般若波罗密多咒，即说咒曰，揭谛揭谛，波罗揭谛，波罗僧揭谛，菩提萨婆诃。"你们现在一起念，用闽南语或广东话比较接近原音。

自度自度 快快自度

至于这个咒子意思如何呢？"揭谛揭谛，波罗揭谛"，自度自度，快快自度；"波罗僧揭谛"，大家快快自度，并度大家。菩萨传你这个法，就是要你自我承担，别再自欺欺人。人贵自立，自助天助。唯有自度，才是正法。光死皮活赖，向佛菩萨求这求那，终究不是办法。各人生死各人了，自己业障自己消。任何法门修到最后，都要依般若波罗密多，才能悟入自性如来大光明藏。别再颠三倒四，窝窝囊囊，好好做个顶天立地的大丈夫吧！"菩提"，觉悟啊！脑子清醒啊！"萨婆诃"，快快觉悟，不要做梦，不要迷迷糊糊了。你们看看，般若正观修行之路，多么洒脱，多么直截了当。因此今年此次寒假禅修，要大家把密法、净土等等各种修法，统统暂时搁一下。少装模作样，故作姿态，疑神疑鬼。那么你说学禅宗，这才有一点相似，懂了吗？大家昼夜二六时中，如此观照下去，必然顺理成章，水到渠成，进入度一切苦厄观自在菩萨的心中心。下座。自己在座位前向佛、法、僧三宝，顶礼三拜。以无所求之心，一心一意，虔诚恭敬；敬重佛，敬重僧，自己才能得益。好了，休息。

南无阿弥陀佛，分享给您国内外最新的无量寿经研究成果，补全缺失的理论
https://pan.baidu.com/s/1qhjM7EGFjU7ZUtA4AUmKCA
师兄，您好，分享给您学佛精品好书，建议使用电子书阅读器，保护视力，需网盘保存、下载、解压缩，欢迎流通赠阅！

念佛殊胜法门弘扬中华大地2.0（佛菩萨名号专集）
https://pan.baidu.com/s/1RoEgdDoQEouK1ELJNDt90A

般若文海-佛教资料大全
https://pan.baidu.com/s/15yrv8P389OXE5gIzDydVpg

弘扬和落实中华传统文化
https://pan.baidu.com/s/1U9YMnBw6kd1ZylFGHvZQwQ

乾隆大藏经（龙藏）txt全-精排版
https://pan.baidu.com/s/18KcqTApwbS8m0lJ1ZQm8Fw

分享给您国内外最新的无量寿经研究成果，补全缺失的理论
https://pan.baidu.com/s/1DmMqgmVAhZuDaDB8CxqrZw

https://pan.baidu.com/s/1NcY19feLvDZm739KrGqe5A

般若文海txt
http://pan.baidu.com/s/1xM8Ou

好听的佛号，分享给您
https://pan.baidu.com/s/1XOnbMzMfFluY1h2mlfJTsw

南无阿弥陀佛　南无阿弥陀佛　南无阿弥陀佛
弘愿寺，为纯依善导大师之教、专修净土的念佛道场；寺名「弘愿」，典出善导大师《观经疏》「别意之弘愿」，意为：乘弥陀弘誓大愿力，一切众生得生净土。弘愿寺殿堂建制、本尊安奉、牌匾楹联、念诵仪规，皆完全依善导大师「五正行」为标准，唯突出一个「专」字——专净土，专念佛，专善导。
https://www.hongyuan.si/
以善导大师的净土思想为弘法理念，所有法宝均为免费结缘，免费邮寄。欢迎索请！

佛教净土宗(上面有很多TXT格式经论)
http://www.pureland-buddhism.org/

戒色义工收集整理
戒色百科全书
https://pan.baidu.com/s/1U9YMnBw6kd1ZylFGHvZQwQ

东方人生智慧珍品系列丛书（共10册）已绝版
http://pan.baidu.com/s/1tJAWi

请勿堕胎反堕胎宣传单和书籍（请转发，功德无量，利益无量）
http://pan.baidu.com/s/1ntNwL4l

排版助手软件（电脑版，可以排版TXT格式文档，优化格式错误，提升阅读体验）
https://pan.baidu.com/s/1CsLovq0G1JeztEAJuFewwg